NOTE critice

ŞTRANDURILE DIN CRAIOVA

Zilele de caniculă îi îndeamnă şi pe craioveni spre locurile de agrement. Mulţi dintre ei preferă ştrandurile. Da, dar gospodarii oraşului, respectiv I.G.O. Craiova, întreprindere care administrează cele două ştranduri, nu a privit cu toată grija această chestiune. Ştrandul din Lunca Jiului, de exemplu, a stat închis recent aproape o săptămînă pentru reîmprospătarea apei din bazin, iar celălalt ştrand, cel de lingă Stadionul tineretului, are bazinul secat. Aici se fac lucrări de modernizare. Cam tîrzie modernizarea unui ştrand în lunile cele mai călduroase.

Din cauza gospodăririi defectuoase a acestor ştranduri au de suferit nu numai acei care caută să se refugieze de căldură în bazinele răcoroase, ci şi sportul craiovean. Nu se pot organiza concursuri de înot, centre de inițiere pentru copii etc.

ŞT. GURGUI-coresp.

POPICĂRIE SAU DEPOZIT DE SARE?

Mare le-a fost bucuria sportivilor de la asociația Tractorul roşu, de la S.M.T. Odorhei, cînd la începutul acestui an tovarăşii însărcinaţi cu conducerea treburilor sportive au alocat o sumă de bani pentru repararea popicăriei. Dar bucuria lor a fost de scurtă durată. Nici nu s-a terminat bine reamenajarea pistei, cînd iată că într-o zi amatorii sportului cu popice n-au mai avut unde practica disciplina lor preferată. Popicăria s-a transformat, peste noapte, fără ştirea consiliului asociaţiei, în depozit de... sare al Întreprinderii comerciale locale. Actualul „proprietar" al arenei, I.C.R.A., a dat această destinaţie popicăriei cu aprobarea Sfatului popular orăşenesc Odorhei...

A. PIALOGA-coresp.

UN TEREN PĂRĂSIT

În parcul „Copou", din oraşul Vaslui, există o amenajare sportivă compusă din terenuri de volei, baschet şi o arenă de popice, aparţinînd asociaţiei Voinţa din localitate. Dacă în anii trecuţi pe aceste terenuri se desfăşura o vie activitate sportivă, acum lucrurile stau cu totul altfel. În acest sezon terenurile Voinţa stau nefolosite. Asociaţia nu s-a mai îngrijit să facă micile reparaţii necesare şi nici n-a organizat vreo competiţie. Ba, mai mult, n-a permis nici celorlalte asociaţii din oraş să se folosească de instalaţiile, încă nedegradate, de pe micul lor stadion.

Ar fi timpul ca organele UCFS să intervină!

V. VASILIU-coresp.

AM ÎNCEPUT SĂ-MBĂTRÎNESC...

Sport şi sănătate

...este titlul unei romanţe, care — ca orice romanţă — provoacă melancolie. Pentru unii bătrîneţea apare sub forma unui moşneag care îşi încălzeşte oasele dureroase la căldura molcomă a unui soare de toamnă. Deprimantă imagine, care nu corespunde realităţii. A fi bătrîn nu înseamnă a fi neputincios. Bătrîneţea este un proces natural, o perioadă de viaţă care poate fi tot atît de frumoasă ca oricare alta.

În unele cazuri procesele naturale ale bătrîneţii au darul de a înspăimînta. Tocmai de aceea este bine să se ştie că dacă ele nu pot fi evitate, în schimb se poate întîrzia mult apariţia lor. Bătrîneţea însă se poate instala de timpuriu la cei care din neştiinţă sau dintr-o condamnabilă neglijenţă nu îşi îngrijesc bunul cel mai de preţ, sănătatea.

O cauză care duce repede la declin fizic este întreruperea bruscă a unei vieţi active. Consider că o bătrîneţe „pregătită" dinainte, cu grijă, este deosebit de agreabilă şi poate fi încoronarea unei vieţi de muncă. Abuzurile din tinereţe, nopţile pierdute, alimentaţia neigienică, consumul excesiv de băuturi alcoolice, tutun, cafea, folosirea neraţională a medicamentelor, toate grăbesc îmbătrînirea.

Este tardiv să vrem să întinerim după ce am... îmbătrînit. Drumul înapoi nu există. Dar, cei care în tinereţe au practicat în mod sistematic exerciţiile fizice şi sportul îşi menţin robusteţea. Ei au o inimă „antrenată", o bună circulaţie a sîngelui, o respiraţie profundă şi ritmică, rezistenţă la schimbările de temperatură.

Sînt sporturi care se pot practica pînă la o vîrstă foarte înaintată, dacă organismul a fost deprins cu ele, cum ar fi tenisul de cîmp, schiul, voleiul, canotajul, înotul, vînătoarea, călăria, pescuitul. Gimnastica este foarte utilă în menţinerea tinereţii organismului. Gimnastica igienică ajută la o bună oxigenare a ţesuturilor, la menţinerea mobilităţii articulaţiilor, a tonicităţii musculaturii, întreţine adaptarea aparatului circulator la efort, reglează tensiunea arterială.

Sînt însă o seamă de indicaţii care cer să fie respectate. De pildă: exerciţiile trebuie să fie cît mai simple şi cu un caracter general. Mişcările se vor face într-un ritm lent. Se va pune un accent deosebit pe exerciţiile de respiraţie, fără a forţa însă inspiraţia şi apneea voluntară. Nu se vor forţa articulaţiile dureroase sau anchilozate. Se vor evita rotările mari ale trunchiului, rostogolirile, săriturile, alergările.

După fiecare exerciţiu va urma relaxarea musculaturii şi o respiraţie lentă, amplă. Ritmul trebuie să fie moderat, utilizarea grupelor musculare e necesar să se facă treptat. Se vor intercala cît mai multe pauze între exerciţii. Exerciţiile se vor executa cu geamurile deschise.

Cei obişnuiţi cu apa rece vor continua s-o folosească în perioada de vară. Iarna este însă preferabil ca apa să aibă o temperatură apropiată de cea a corpului, pentru a se evita răceala.

Necesitatea de somn a vîrstnicilor se reduce. Este însă bine ca ei să se culce mai devreme, deoarece somnul înainte de miezul nopţii este mai adînc şi mai sănătos. După amiezele se recomandă odihnă, dar nu imediat după masa de prînz. Plimbările lungi asigură un somn bun.

Controlul periodic al stării de sănătate, mişcare cît mai multă, preocupări organizate după preferinţele fiecăruia, ajută pe oricine să poată spune că nu contează numărul anilor care s-au scurs.

dr. EDITH PETRUŢ
directoarea Dispensarului central pentru sportivi

Prin cîteva locuri de agrement din preajma Bucureştiului

(Urmare din pag. 1)

disperarea paznicului care aleargă să confişte mingea buclucaşă. Era greu oare să se amenajeze bazinul şi plaja pentru acest sezon? Sau să se găsească o poieniţă pentru jocurile cu mingea? Credem, fireşte, că nu, şi nu e nici acum prea tîrziu.

★

Un alt popas l-am făcut în Lunca Argeşului de la Buda (Mihăileşti). Deşi era zi de lucru, ne-a întîmpinat larma celor veniţi să se scalde în valurile domoale ale rîului care măsoară aici aproape 200 de metri în lăţime. După scăldat, bufetul cu răcoritoare şi dulciuri, fîntînile cu apă rece stau la dispoziţia vizitatorilor, băncile de pe aleile umbroase te îmbie la odihnă, iar mica estradă din mijlocul pădurii stă mărturie (ca şi la Pustnicul), că nici spectacolele cultural-artistice nu lipsesc de aici. În schimb... lipsesc cele mai simple amenajări sportive. Cît de frumos şi de folositor ar întregi acest ansamblu două-trei terenuri de volei sau handbal chiar, un portic de gimnastică, un panou de baschet sau (de ce nu?) o groapă pentru sărituri.

În Lunca Argeşului fiinţează de cîţiva ani, în timpul vacanţei de vară, două tabere şcolăreşti. Nici în cadrul lor n-au fost amenajate terenuri de sport regulamentare. Totuşi, elevii au posibilitatea să practice cîteva sporturi şi aceasta datorită iniţiativei profesorilor de educaţie fizică din tabără, care au pregătit, cu concursul elevilor, cîteva terenuri de „sezon". Deci dacă ar exista amenajări sportive permanente, aici pe malul Argeşului, ele ar fi atît spre folosul vizitatorilor ocazionali cît şi al micilor locuitori ai taberelor de vară.

★

În fiecare duminică, mii de bucureşteni iau drumul şi spre întinsa pădure Cernica, situată în apropierea lacului cu acelaşi nume. Pitorescul locului este de necontestat. Dar în afară de acest plăcut decor natural cei care poposesc aici nu găsesc prea multe semne de atenţie din partea gospodarilor locului. Făcînd turul de orizont al acestui punct turistic nu descoperim altceva decît un... bufet (nimic de zis, bine aprovizionat). Am căutat o bancă timp îndelungat dar n-am găsit-o! Despre amenajări sportive, vă închipuiţi că nici o urmă.

★

Scurtul nostru „turneu" este, credem, edificator. Ar fi cazul ca sfaturile populare raionale în sarcina cărora cade administrarea acestor zone (Pustnicul şi Cernica — raionul 23 August şi Argeş Buda — raionul Lenin) să se ocupe şi de amenajarea unor terenuri de sport simple ca acei care vin în aceste locuri pline de pitoresc să poată beneficia de o odihnă activă. La fel şi cluburile sportive raionale, Metalul şi Progresul, au un cuvînt de spus în organizarea unei activităţi sportive recreative în aceste locuri de agrement.

Dacă pentru acest an e cam tîrziu, la anul...



In apele răcoritoare ale Argeşului

Foto: T. Georgescu

Orele şantierului

Pătrunzi cu aceeaşi emoţie în impunătoarea sală a Ateneului Republicii Socialiste România, ca şi atunci cînd ştii că te aşteaptă revărsarea magnifică a simfoniilor lui Beethoven...

Sub cupola muzicii vei întîlni de astă dată oameni în salopete albastre care se întrec pe ei înşişi pentru refacerea „scării de onoare" din interiorul Ateneului. Sînt constructorii Întreprinderii de construcţii-montaj nr. 2. În orele lor „pline" ei dăruiesc ceva marmoreenelor scări cu sclipiri argintii pe care urcăm în paşi egali în casa fermecătoarelor simfonii ale lui Bach, Mozart, Ceaikovski, Enescu.

Orele mozaicarilor Grigore şi Ion Neagu se contopesc în suprafeţe întregi de mozaic aşezate cu grijă, cu măiestrie. Cei doi fraţi sînt alături şi pe terenul de sport.

...Soarele arde puternic. Un grup de tineri sportivi era prins într-o adevărată întrecere. Amenajau un nou teren de volei. Inginerul Grigore Nadolu, responsabilul grupei sportive, ne mărturiseşte:

— Cei peste 600 de membri UCFS obţin succese de seamă în activitatea sportivă, în întrecerile de volei, şah, fotbal, tenis de masă, în toate competiţiile de masă.

...Înserarea a coborît încet-încet. Steagul asociaţiei mai flutura încă în bătaia molcomă a vîntului. Ultimele întreceri s-au încheiat într-un entuziasm general. Şantierul II a mai înregistrat un succes: 90 de lucrători constructori au devenit purtători ai insignei de polisportiv.

★

Orele şantierului. Sus, pe schele, constructorii înalţă noi blocuri. Jos, pe terenurile de sport, maiştrii de la înălţime, rîd în soare...

PETRE GHEORGHIU

CUM ESTE RĂSPÎNDIT FILMUL CU TEMA SPORTIVĂ?

INTERVIUL NOSTRU

de vorbă cu tovarăşul OVIDIU ANDREI, director-adjunct al Direcţiei reţelei cinematografice şi a difuzării filmelor

Fie că este un documentar, un reportaj sau o producţie artistică de lung metraj, filmul cu temă sportivă îşi face tot mai mult loc în inimile iubitorilor celei de a opta arte. Motiv pentru care, în anii din urmă îndeosebi, studiourile „Alexandru Sahia" şi „Bucureşti" şi-au unit eforturile pentru a putea oferi cinefililor o producţie cît mai bogată şi cît mai interesantă, care să răspundă gusturilor, preferinţelor şi exigenţelor mereu sporite ale spectatorilor. Important este, însă, ca filmul cu temă sportivă, atît de actual, să ajungă cît mai repede în rîndul maselor de oameni ai muncii din toate oraşele şi chiar din cele mai îndepărtate sate ale patriei.

Pentru a cunoaşte modul în care se realizează difuzarea filmului cu temă sportivă, ne-am adresat tovarăşului OVIDIU ANDREI, director-adjunct al Direcţiei reţelei cinematografice şi a difuzării filmelor care, cu multă amabilitate, ne-a răspuns la o serie de întrebări.

● Mai întîi, v-am ruga să ne spuneţi ce loc ocupă în preocupările colectivului dv. filmul cu temă sportivă?

— Fără a exagera cîtuşi de puţin, trebuie să spun că filmul cu temă sportivă se află în centrul preocupărilor noastre. Este un lucru firesc, deoarece filmele care abordează momente din activitatea desfăşurată în sălile de sport şi pe stadioane plac, ne sînt cerute tot mai mult. De aici, în mod implicit, obligaţia de a răspunde solicitărilor — este vorba doar de marele public spectator — de a satisface pe cît este posibil toate cerinţele.

● Cum se realizează, în mod practic, difuzarea filmelor care au ca temă sportul?

— Toate întreprinderile regionale de cinematografie au în inventarul lor un număr apreciabil de filme sportive — documentare, reportaje sau producţii artistice. Prezentarea pe ecrane a unor asemenea filme se face cu regularitate şi noi urmărim acest lucru. Documentarele, mai ales, sînt nelipsite din programele cinematografelor. Ele sînt „cuplate" cu filme artistice cu teme generale. Şi la fel se petrec lucrurile cu reportajele sportive.

● V-am ruga să ne oferiţi cîteva exemple...

— În ultima vreme, pe ecranele cinematografelor noastre au fost prezentate nu mai puţin de 25 de documentare şi reportaje sportive, care au stîrnit aproape în toate cazurile un interes major. Iată cîteva dintre titlurile cele mai solicitate: „Bravo, campionilor!" *(reportaj de la „mondialele" de handbal ţinute la Praga),* „Cel mai tare" *(scurt metraj cu aspecte din viaţa şi activitatea cunoscutului halterofil sovietic Iuri Vlasov),* „Cît mai multă mişcare" *(un reportaj care pledează pentru practicarea gimnasticii încă din fragedă copilărie) etc.*

● Aţi amintit la început şi de filmele sportive artistice...

— Şi acestea s-au bucurat de atenţia colectivului nostru. Filme ca „Viaţă sportivă", „Băieţii noştri", „Jucătoarea de baschet", „Singurătatea alergătorului de cursă lungă", „Hocheiştii", „Cineva acolo sus mă iubeşte", „Mîine, Mexicul" şi altele au găsit totdeauna credit printre spectatori. Aş vrea să subliniez că promovarea cu multă largheţă a filmelor sportive de lung metraj ne interesează îndeaproape, deoarece ele au în foarte multe cazuri şi o latură etică. Deci, nu constituie doar un divertisment ci prezintă şi o remarcabilă valoare educativă.

● Am dori să ne referim acum la felul cum este răspîndit filmul sportiv la sate...

— Noi folosim toate ocaziile pentru ca filmul sportiv să pătrundă cît mai mult şi în mediul sătesc. Una din aceste ocazii — „Festivalul filmului la sate". Este o acţiune largă, pe plan republican, care cunoaşte an de an un succes de răsunet. Cu acest prilej, pe ecranele căminelor culturale rulează numeroase documentare, reportaje sau chiar producţii de lung metraj cu temă sportivă, precum şi filme care trezesc gustul pentru turism, pentru drumeţie, pentru cunoaşterea frumuseţilor patriei. Şi aici voi folosi cîteva exemple: „Eroii ringului", „Fotbal pe glob", „Turneul U.E.F.A. de la Bucureşti", „Pe poteci de munte", „Acolo unde Carpaţii întîlnesc Dunărea", „Munţii Apuseni", „Din Valea Craiului în Făgăraş", „Călătorie în paradisul păsărilor" *etc.*

● Consideraţi că în domeniul răspîndirii filmului sportiv, în special la sate, au fost epuizate toate posibilităţile, toate mijloacele?

— Dimpotrivă. În această direcţie s-ar putea face mult mai mult. Rapoartele primite de la unităţile noastre, ca şi sondajele pe care le efectuăm periodic dovedesc că filmul sportiv la sate este încă destul de puţin cunoscut. Aici, desigur, primul rol revine căminelor culturale. Unele dintre ele sînt înzestrate cu aparate de proiecţie de 16 mm. Or, majoritatea documentarelor şi reportajelor sportive sînt „trase" pe această dimensiune. Acolo unde nu există aparate de proiecţie, se pot încheia contracte cu întreprinderile regionale. În această direcţie, cred că şi consiliile asociaţiilor sportive pot să-şi aducă o contribuţie substanţială la popularizarea şi chiar la iniţierea de gale de filme sportive (nu numai atunci cînd este vorba de duminicile cultural-sportive) aşa cum fac, de pildă, o serie de cluburi ca Dinamo, Rapid, Gloria şi altele. Insist asupra necesităţii de a fi promovat într-un mod mai eficient filmul cu temă sportivă, sector în care, în general, investiţiile făcute nu sînt de neglijat. Pentru că ar fi păcat ca un bun atît de accesibil maselor largi de oameni ai muncii, tineretului în special, să nu fie valorificat din plin!

Interviu consemnat de

TIBERIU STAMA